

<<改变人生的88个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<改变人生的88个好习惯>>

13位ISBN编号：9787802222298

10位ISBN编号：780222229X

出版时间：2007-2

出版时间：中国华侨出版社

作者：王峰

页数：275

字数：219000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<改变人生的88个好习惯>>

内容概要

养成好习惯，改掉坏习惯 好习惯能够造就人，坏习惯可以摧毁人。

好习惯与坏习惯没有明显的界限，就看每种习惯产生后果的好坏。

莎士比亚说得好：“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。”

这句话很有意思，如果真的让坏习惯主宰了自己的生活，它就是你“最坏的主人”。

坏习惯摧毁人，好习惯成就人。

因此，要想做一个成功的人，就请从养成良好习惯或者说从改变坏习惯开始。

本书分十章，分别从健康、学习、时间管理、礼节等多个角度入手，以通俗易懂的语言，并配以动听的故事，娓娓道出良好习惯的重要性。

<<改变人生的88个好习惯>>

书籍目录

第一章 维护健康 生命之树才能常青 1、加强运动,提高身体素质 2、热爱劳动,提高健康指数 3、饮食要合理,睡眠要得法 4、经常调节不良心态 5、时刻保持心理健康 6、及时减压,换得轻松 7、人不是机器,要适当休息 8、戒烟限酒,有益健康

第二章 辛勤肯干 收获与付出才能成正比 1、笨鸟先飞早人林 2、勤勉踏实,一步一个脚印 3、不要让天赋成为负担 4、摆正心态,克服懒惰

第三章 经常学习 人生原动力才不枯竭 1、勤于学习,全方位提升自己 2、好学精神不能少 3、向他人学习,取长补短 4、善于了解、精于观察 5、活到老,学到老 6、用知识指导实践

第四章 统筹时间 提高效率的根本 1、如实赴约,提高时间观念 2、合理安排时间 3、分清主次,提高时间利用率 4、聚零为整,拼凑时间边角料 5、今天事,今天做 6、珍惜时间,不轻易放过一分一秒

第五章 自信自立,用自己的拳头打江山 1、培养独立意识,用意识决定行为 2、从小培养独立个性 3、抛开“拐杖”,消除依赖心理 4、自信才能成功 5、少存怀疑,充满自信 6、明确方向,找准位置

第六章 知情懂礼 塑造自身形蒙 1、注意仪表,得体大方 2、保持端庄的行为举止 3、称呼恰当,讲究分寸 4、善于使用谦辞敬语 5、注意说话方式,把话说漂亮 6、看着对方的眼睛说话 7、真情付出,笑脸迎人 8、相敬如宾,才能夫妻长久 9、礼貌待人,谦让出真情

第七章 检点自己 人生目标才不会出轨 1、控制情绪,学会制怒 2、谦虚谨慎,消除自负心理 3、经常反省自己 4、不要轻易说放弃 5、杜绝抱怨,学会接受 6、别让自私自利吞噬心智 7、知错就改,善莫大焉 8、先从自己做起 9、少些计较,多些包容 10、不做不该做的事 11、不能破罐子破摔 12、避免唠叨,从容豁达

第八章 勤俭节约 积累财富的秘方 1、该花则花,该省则省 2、精打细算,开源节流 3、有计划储蓄,以备不时之需 4、合理理财,计划花钱 5、知足常乐,消除攀比心理 6、从一点一滴积累

第九章 积极上进 职场上能交好运 1、学会忍耐,把冷板凳坐热 2、善于与人合作 3、博采众议,用别人的想法完善自己 4、善于与人分享荣耀 5、尽职尽责,做好本职工作 6、干一行,精一行 7、不为失败找借口 8、把敬业变成习惯 9、承担分外工作,全方位提高个人能力 10、把工作做细,小事不可忽视 11、处理好同事关系 12、认真工作,克服消极怠慢 13、谦虚工作,避免张扬 14、在工作中寻找乐趣

第十章 注重小节 社交场上应付自如 1、慎言承诺,承诺就要做到 2、随和待人,切勿偏激执拗 3、学会说“不”,巧妙拒绝 4、委婉处事,注意给别人留有余地 5、多多赞扬,事半功倍 6、友善待人,提高人际交往能力 7、以德服人,友好相处 8、主动和别人搞好关系 9、主动沟通,注重交流 10、分一部分说话权给别人 11、尊重他人,就是尊重自己 12、正确对待他人的错误 13、站在他人立场看问题 14、把礼仪中的细节做好

<<改变人生的88个好习惯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>